

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญตาราง	ฉ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	5
สมมติฐานการวิจัย	5
ขอบเขตการวิจัย	6
นิยามศัพท์	6
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
โรคเบาหวานในผู้สูงอายุ	8
พฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	19
ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย	37
โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุนทางสังคม	
ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	60
กรอบแนวคิดในการวิจัย	63
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	64
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	64
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	65
การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	70
การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง	71
การรวบรวมข้อมูล	71
การวิเคราะห์ข้อมูล	77

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลและการอภิปรายผล	79
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	79
การอภิปรายผล	90
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	101
สรุปผลการวิจัย	101
ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้	103
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	104
เอกสารอ้างอิง	105
ภาคผนวก	117
ภาคผนวก ก คณะกรรมการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย	
คณะณาการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกาย	
ก่อนและหลังได้รับการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและ	
การสนับสนุนทางสังคมของกลุ่มทดลอง	118
ภาคผนวก ข คณะเนนเจลี่ยรายด้านของการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการ	
ออกกำลังกายของกลุ่มทดลอง	119
ภาคผนวก ค คณะเนนพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง	120
ภาคผนวก ง เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	121
ภาคผนวก จ โปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุน	
ทางสังคมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	126
ภาคผนวก ฉ โปรแกรมการฝึกเดินออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	130
ภาคผนวก ช บทสคริปต์สื่อวีดิทัศน์การเสนอตัวแบบสัญลักษณ์	131
ภาคผนวก ซ คู่มือการปฏิบัติตัวสำหรับผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	132
ภาคผนวก ฌ คู่มือการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่	
ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว	133

ญ

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ภาคผนวก ญ แบบบันทึกการออกกำลังกายของผู้สูงอายุโรคเบาหวาน	134
ภาคผนวก ฎ แบบบันทึกการให้การสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายแก่ ผู้สูงอายุโรคเบาหวานของสมาชิกในครอบครัว	135
ภาคผนวก ฏ เอกสารการพิทักษ์สิทธิของกลุ่มตัวอย่าง	136
ภาคผนวก ฐ หนังสือแสดงความยินยอมของแพทย์	143
ภาคผนวก ท รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ	144
ประวัติผู้เขียน	145

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 คะแนนการรับรู้ความเหนื่อยของบอร์ก	22
2 ความแรงของการออกกำลังกาย	23
3 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล	80
4 ข้อมูลทางเศรษฐกิจของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล	81
5 ข้อมูลเกี่ยวกับโรคเบาหวานของกลุ่มตัวอย่าง และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล	82
6 ข้อมูลทั่วไป ข้อมูลทางเศรษฐกิจ ข้อมูลภาวะสุขภาพของสมาชิกในครอบครัว และเปรียบเทียบความแตกต่างของข้อมูล	84
7 เปรียบเทียบความเท่าเทียมกันของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกาย คะแนนการรับรู้สมรรถนะแห่งตนในการออกกำลังกาย และคะแนนการได้รับการสนับสนุนทางสังคมในการออกกำลังกายก่อนการทดลองของกลุ่มตัวอย่าง	87
8 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายระหว่าง กลุ่มทดลองหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและ การสนับสนุนทางสังคมกับกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับโปรแกรม	88
9 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนพฤติกรรมการออกกำลังกายภายใน กลุ่มทดลองก่อนและหลังได้รับโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและ การสนับสนุนทางสังคม และภายในกลุ่มควบคุมก่อนและหลังที่ไม่ได้รับโปรแกรม	89